

Observações						
...						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/11	Terça-Feira, 04/11	Quarta-Feira, 05/11	Quinta-Feira, 06/11	Sexta-Feira, 07/11	Sábado, 08/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • SUCO DE LARANJA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • MELANCIA 340G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • FEIJÃO PRETO 100G • BATATA SALSA REFOGADA 35G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,54 Lipídios (g): 29,19 Carboidrato (g): 219,51 Ferro (mg): 9,47 Retinol (mg): 338,48 Vitamina C (mg): 149,40 Energia (Kcal): 1361,21					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/11	Terça-Feira, 11/11	Quarta-Feira, 12/11	Quinta-Feira, 13/11	Sexta-Feira, 14/11	Sábado, 15/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 70G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE CENOURA 25G • MELANCIA 340G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MAMÃO 122G • FEIJÃO PRETO 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MANGA 120G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CHUCHU REFOGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • SALADA DE REPOLHO ROXO 40G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MORANGO COM LEITE SEM LACTOSE 100G • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,33 Lipídios (g): 31,83 Carboidrato (g): 229,02 Ferro (mg): 13,01 Retinol (mg): 518,79 Vitamina C (mg): 137,43 Energia (Kcal): 1441,81					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/11	Terça-Feira, 18/11	Quarta-Feira, 19/11	Quinta-Feira, 20/11	Sexta-Feira, 21/11	Sábado, 22/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G • CREME DE AIPIM SEM LACTOSE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 70G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA 120G 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,03 Lipídios (g): 31,65 Carboidrato (g): 218,51 Ferro (mg): 9,85 Retinol (mg): 361,92 Vitamina C (mg): 125,74 Energia (Kcal): 1364,28					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/11	Terça-Feira, 25/11	Quarta-Feira, 26/11	Quinta-Feira, 27/11	Sexta-Feira, 28/11	Sábado, 29/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • SUCO DE UVA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE SEM LACTOSE 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 70G • QUIRERA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MAMÃO 122G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • POSTA ASSADA AO SUGO 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MANGA 120G • BRÓCOLIS COZIDO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • PÊSSEGO (1 un / 125G) • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • BATATA DOCE COZIDA 50G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 120G) • MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,02 Lipídios (g): 29,06 Carboidrato (g): 216,80 Ferro (mg): 11,73 Retinol (mg): 554,87 Vitamina C (mg): 160,36 Energia (Kcal): 1352,21					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 63,92 Lipídios (g): 30,30 Carboidrato (g): 221,23 Ferro (mg): 11,14 Retinol (mg): 452,58 Vitamina C (mg): 145,18 Energia (Kcal): 1381,61					